

کتاب کار راهنمای غلبه بر  
اهمال کاری، نگرانی و کمال گرایی  
(با رویکرد درمان تلفیقی ذهن آگاهی - شناختی)

تألیف

پاملا اس

ویه گارتز

کوین ال گورکی

ترجمه

دکتر فرزین راد

استادیار دانشگاه علوم پزشکی یزد

دکتر فرزاد داودی



سرشناسه: ویگارتز، پاملا س. Wiegartz, Pamela S.  
 عنوان و نام پدیدآور: کتاب کار راهنمای غلبه بر اهمال کاری، نگرانی و کمال گرایی (با رویکرد درمان تلفیقی ذهن آگاهی- شناختی) / تألیف پاملا س. ویگارتز کویین ل. گورکی؛ ترجمه فرزین راد، فرزانه داودی.  
 مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۳.  
 مشخصات ظاهری: ۱۷۶ ص. وزیری  
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۳۹۹-۷  
 عنوان اصلی: The worrier's guide to overcoming procrastination: breaking free from the anxiety that. ...  
 c,2010.  
 موضوع: اهمال کاری، اضطراب، نگرانی  
 شناسه افزوده: گیورکو، کویین ل. Gyoerkoe, Kevin L. داودی، فرزاد، ۱۳۶۳- مترجم؛ فرزین راد، بنفشه، ۱۳۶۱- مترجم.  
 رده بندی کنگره: ۱۳۹۳ ۹ و الف / ۶۳۷ BF  
 رده بندی دیویی: ۱۵۵/۲۳۲  
 شماره کتابشناسی ملی: ۳۷۳۱۱۴۶

پاملا س.، ویگارتز، کویین ل. گورکی  
**کتاب کار راهنمای غلبه بر اهمال کاری، نگرانی و کمال گرایی (با رویکرد درمان تلفیقی ذهن آگاهی- شناختی)**  
 ترجمه: دکتر فرزین راد، فرزاد داودی  
 فروست: ۳۷۹  
 ناشر: انتشارات ارجمند  
 صفحه آرای: یحیی سرداری پور  
 مدیر هنری: احسان ارجمند  
 ناظر چاپ: سعید خانکشلو  
 چاپ: سامان؛ صحافی: روشنگر  
 چاپ اول، آذر ۱۳۹۳، ۱۱۰۰ نسخه  
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۳۹۹-۷  
 این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هرکس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.  
 www.arjmandpub.com

**مرکز پخش: انتشارات ارجمند**

- دفتر مرکزی: تهران، بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲- تلفن ۸۸۹۸۲۰۴۰
- شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش- تلفن: ۰۵۱۱-۸۴۴۱۰۱۶
- شعبه اصفهان: خیابان چهارباغ بالا، پاساژ هزارجریب- تلفن: ۰۳۱۱-۶۲۸۱۵۷۴
- شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی- تلفن: ۰۱۳۱-۳۲۳۲۸۷۶
- شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز- تلفن: ۰۱۱۱-۲۲۲۷۷۶۴
- شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست- تلفن: ۰۹۱۱۸۰۲۰۰۹۰
- شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند- تلفن: ۷۲۸۴۸۳۸-۰۸۳۱

**بها: ۹۰۰۰ تومان**

با ارسال پیامک به شماره ۵۹۹ ۵۹۹ ۰۰۰ ۰۰۰ ۱ در جریان تازه های نشر ما قرار بگیریید:

ارسال عدد ۱: دریافت تازه های نشر پزشکی به صورت پیامک  
 ارسال عدد ۲: دریافت تازه های نشر روان شناسی به صورت پیامک  
 ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

## فهرست مطالب

|  |    |
|--|----|
| بخش اول: آشنایی با اهمال کاری و اضطراب.....                | ۵  |
| فصل ۱: شناخت اهمال کاری ناشی از اضطراب.....                | ۷  |
| اهمال کاری چیست؟.....                                      | ۸  |
| اهمال کاری رفتاری.....                                     | ۸  |
| رابطه‌ی بین اهمال کاری و اضطراب چیست؟.....                 | ۱۰ |
| منابع اضطراب.....  | ۱۱ |
| چگونه این عوامل با هم بر اهمال کاری اثر می‌گذارند.....     | ۱۵ |
| آیا اهمال کاری می‌تواند خوب هم باشد؟.....                  | ۱۶ |
| گام‌های بعدی.....  | ۱۷ |
| فصل ۲: دلایل اهمال کاری را در خود پیدا کنید.....           | ۱۹ |
| دلایل رایج برای اهمال کاری ناشی از اضطراب.....             | ۲۱ |
| دلایل شما برای اهمال کاری چیست؟.....                       | ۲۴ |
| گام‌های بعدی.....  | ۲۵ |
| فصل ۳: انگیزه ایجاد کنید و خود را متعهد کنید.....          | ۲۷ |
| راه و چاه موفقیت.....                                      | ۲۷ |
| چک‌لیست نهایی.....   | ۳۲ |
| شروع کنید!.....  | ۳۳ |
| بخش ۲: دیدتان را نسبت به اضطراب و اهمال کاری عوض کنید..... | ۳۵ |
| فصل ۴: بر ترس از شکست یا موفقیت غلبه کنید.....             | ۳۷ |
| ترس از شکست.....   | ۳۸ |
| ترس از موفقیت.....   | ۳۹ |
| رابطه‌ی افکار و اضطراب شما.....                            | ۴۰ |
| شروع کار.....  | ۴۱ |
| گام‌های بعدی.....  | ۵۷ |
| فصل ۵: می‌دانید که توانایی انجامش را دارید.....            | ۵۸ |
| مطالبی بیشتر درباره خودکارآمدی.....                        | ۵۹ |
| چگونه خودکارآمدی خود را زیاد کنید.....                     | ۶۰ |
| گام‌های بعدی.....  | ۶۸ |

|     |   |
|-----|---|
| ۷۰  | فصل ۶: نقایص و عدم قطعیت‌ها را بپذیرید.....                             |
| ۷۱  | کمال‌گرا کیست؟.....   |
| ۷۲  | نیاز به کامل بودن را از بین ببرید.....                                  |
| ۸۰  | گام‌های بعدی.....   |
| ۸۲  | فصل ۷: در حال زندگی کنید.....   |
| ۸۲  | حضور ذهن چیست؟.....   |
| ۸۳  | حضور ذهن و اضطراب.....  |
| ۸۴  | یادگیری حضور ذهن.....   |
| ۹۲  | نگرانی‌های‌تان را در مورد تکنیک حضور ذهن مهار کنید.....                 |
| ۹۳  | گام‌های بعدی.....   |
| ۹۵  | بخش ۳: پیش به سوی اهداف‌تان.....  |
| ۹۷  | فصل ۸: با ترس‌های‌تان روبرو شوید.....                                   |
| ۹۷  | دامی از جنس اجتناب.....   |
| ۱۰۰ | چگونه از مواجهه برای غلبه بر اهمال‌کاری ناشی از اضطراب استفاده کنم..... |
| ۱۰۷ | گام‌های بعدی.....   |
| ۱۰۸ | فصل ۹: برای خود اهداف موثری تعیین کنید.....                             |
| ۱۰۸ | چرا تعیین اهداف موثر تا این حد اهمیت دارد؟.....                         |
| ۱۰۹ | چگونه اهداف مناسبی تعیین کنیم.....                                      |
| ۱۲۰ | گام‌های بعدی.....   |
| ۱۲۲ | فصل ۱۰: زمان‌تان را، موثرتر مدیریت کنید.....                            |
| ۱۲۲ | چرا باید زمان را بهتر مدیریت کنیم؟.....                                 |
| ۱۲۳ | به عمل در آوردن مدیریت زمان.....  |
| ۱۳۸ | نکات برنامه‌ریزی و صرفه‌جویی در زمان.....                               |
| ۱۴۰ | گام‌های بعدی.....   |
| ۱۴۱ | فصل ۱۱: نوع رابطه‌تان را تغییر دهید.....                                |
| ۱۴۱ | نوع رابطه با محیط‌تان را تغییر دهید.....                                |
| ۱۴۲ | شما، چطور از محیط‌تان برای اهمال‌کاری استفاده می‌کنید؟.....             |
| ۱۴۳ | حالا تغییرش دهید!.....  |
| ۱۴۵ | نوع ارتباط‌تان با دیگران را تغییر دهید.....                             |
| ۱۵۱ | نوع رابطه‌تان با اهداف‌تان، پیشرفت‌تان و با خودتان را تغییر دهید.....   |
| ۱۵۵ | گام‌های بعدی.....   |
| ۱۵۷ | بخش ۴: تغییرات مثبت خود را حفظ کنید.....                                |
| ۱۵۹ | فصل ۱۲: حامی داشته باشید.....   |
| ۱۵۹ | حمایت اجتماعی.....  |
| ۱۶۴ | گام‌های بعدی.....   |
| ۱۶۶ | فصل ۱۳: از عود مجدد جلوگیری کنید.....                                   |
| ۱۶۶ | به چه چیزی، عود مجدد می‌گوییم.....                                      |
| ۱۶۸ | برنامه‌ی شما برای جلوگیری از عود مجدد اهمال‌کاری ناشی از اضطراب.....    |
| ۱۷۳ | گام‌های بعدی.....   |
| ۱۷۵ | منابع.....  |

# بخش اول

آشنایی با اهمال کاری و اضطراب



# فصل ۱

## شناخت اهمال کاری ناشی از اضطراب<sup>۱</sup>

هیچ کس از گرفتاری در دام اهمال کاری مصون نیست. مثلاً، زمانی که می‌خواهیم نوشتن یک متن را شروع کنیم، وقتی که باید گیاهان منزل را آبیاری کنیم، ایمیل‌های مان را چک کنیم، وقتی که دوست نداریم اما باید به باشگاه ورزشی برویم. در همه‌ی این موقعیت‌ها ممکن است به اهمال کاری دچار شویم. این موقعیت‌ها در زندگی همه‌ی افراد وجود دارد. هرگاه احساس کنیم توان رقابت با دیگران را نداریم، هرگاه از نتیجه‌ی کار بترسیم، به توانمندی‌های خود اطمینان نداشته باشیم، یا مواقعی که به جای کار واجب پیش رو، کار دیگری را که واقعاً دوست داریم انجام دهیم، به اهمال کاری دچار می‌شویم. همه‌ی ما گاهی گرفتن تصمیمات و انجام وظایف مان را به تعویق می‌اندازیم اما اهمال کاری اغلب زمانی است که این تعویق ناشی از اضطراب عمیق، نگرانی و تردید در مورد خود<sup>۲</sup> باشد. در مورد افرادی که اهمال کاری‌شان ناشی از اضطراب است، ممکن است اجتناب و تعویق وظایف و تصمیمات به مسأله‌ای تضعیف‌کننده و مزمن تبدیل شود.

اصطلاح "اهمال کاری ناشی از اضطراب" ممکن است برای شما واژه‌ی جدیدی باشد. در واقع، بسیاری از افراد اضطراب ناشی از به تأخیر انداختن کارها را تجربه کرده‌اند اما برعکس آن، نمی‌توانند تصور کنند که اضطراب، خود منبع اهمال کاری باشد. اصطلاح "اهمال کاری ناشی از اضطراب" را برای توصیف افرادی به کار می‌بریم که به خاطر نگرانی و اضطراب، انجام وظایف و گرفتن تصمیمات‌شان را به تعویق می‌اندازند یا کلاً سعی می‌کنند انجامشان ندهند. این کنار گذاشتن کارها با اینکه مثلاً، گه‌گاه تمیز کردن پارکینگ را کنار بگذارید تا از یک روز بهاری لذت ببرید، کاملاً متفاوت است. اهمال کاری ناشی از اضطراب ریشه در ترس و تردید در مورد خود دارد و می‌تواند به اعتماد به نفس شما لطمه بزند و باعث شود تصمیم‌گیری‌های مهم را کنار بگذارید و در عوض راهی برای فرار از اضطراب به شما نشان

---

1 . anxious procrastination  
2 . self-doubt

می‌دهد. اگر اهمال‌کاری شما ناشی از اضطراب باشد، این رفتار ممکن است شما را از رسیدن به اهداف و شناخت توانایی‌های بالقوه‌تان باز دارد.

این فصل در نظر دارد تا یک دید کلی درباره‌ی رابطه بین اضطراب و اهمال‌کاری به شما بدهد. در این فصل شما با انواع اهمال‌کاری، این‌که چه عواملی به تعویق انداختن وظایف و تصمیم‌گیری‌ها را تشدید می‌کند و نیز پیامدهای جدی اهمال‌کاری آشنا خواهید شد. این کتاب هر آنچه را که می‌توانید برای کاهش اهمال‌کاری انجام دهید، به شما یاد خواهد داد و در اجرای این تکنیک‌ها نیز می‌توانید از آن کمک بگیرید.

## اهمال‌کاری چیست؟

بسیاری از ما اهمال‌کاری را به عنوان به تعویق انداختن عمدی انجام کارهایی که باید انجام دهیم، می‌شناسیم. اما این تعریف خوشبینانه، وضعیت غم‌انگیز افرادی را که درگیر اهمال‌کاری ناشی از اضطراب هستند به خوبی منعکس نمی‌کند. جملاتی مثل "اگر نتونم کارم را انجام بدم چی میشه؟"، "اگه دیگران واقعیات درونی من را متوجه بشن چی میشه؟" "اگه این کار را شروع نکنم خیالم راحت‌تره تا این‌که شروع کنم و شکست بخورم"، "اگه این کار درست انجام نشه دیگه هیچ‌وقت انجام نمیشه"، موضوعاتی است که ذهن افراد دچار اهمال‌کاری ناشی از اضطراب را آزار می‌دهد. احتمالاً ذهن بسیاری از شما با این سؤالات درگیر می‌شود؟ اگر شما نیز از اهمال‌کاری رنج می‌برید، حتماً می‌دانید که این اضطراب، ترس و تردید فرد در مورد خودش تا چه حد می‌تواند فلج‌کننده باشد.

## اهمال‌کاری رفتاری<sup>۱</sup>

اکثر افراد زمانی که واژه‌ی اهمال‌کاری را می‌شنوند، به یاد فرار کردن از وظایف محول شده، کارهای روزمره یا تکالیف درسی می‌افتند. فردی را تصور کنید که تلویزیون تماشا می‌کند یا چرت می‌زند و از انجام کاری که باید انجام دهد، اجتناب می‌کند. این نوع تأخیر - فرار از انجام وظایف - اهمال‌کاری رفتاری نامیده می‌شود (مک‌کون<sup>۲</sup>، جانسون<sup>۳</sup> و پزل<sup>۴</sup>، ۱۹۸۹). زمانی که باغچه‌ی منزلتان را هرس نمی‌کنید یا مالیات و قبض‌های تان را پرداخت نمی‌کنید، دچار اهمال‌کاری رفتاری هستید.

1 . behavioural procrastination  
2 . McCown  
3 . Johnson  
4 . Petzel



## اهمال کاری در تصمیم‌گیری<sup>۱</sup>

نوع دیگری از اهمال کاری که با اضطراب و نگرانی رابطه دارد و غالباً از نظر پنهان می‌ماند، اهمال کاری در تصمیم‌گیری است و بسیار آسیب‌زننده است (اسپادا، هیو و نیککویچ، ۲۰۰۶). اهمال کاری در تصمیم‌گیری زمانی است که تصمیم‌گیری را عقب می‌اندازید (افرت و فراری، ۱۹۸۹). اینکه هنگام خرید ماکروفر در انتخاب مدل آن تردید دارید یا مردد هستید که رنگ اتاق خواب‌تان را زرد بزنید یا خاکستری، مثال‌هایی از اهمال کاری در تصمیم‌گیری می‌باشد.

---

### تمرین: اهمال کاری رفتاری یا اهمال کاری در تصمیم‌گیری؟

به گزینه‌های زیر نگاه کنید و ببینید آیا می‌توانید نوع اهمال کاری را تشخیص دهید. هر یک از موارد را خوب بررسی کنید:

جارو کردن منزل به جای رفتن به باشگاه

اهمال کاری رفتاری

اهمال کاری در تصمیم‌گیری

نگرانی از پیامدهای انتخاب نادرست در خرید اتومبیل

اهمال کاری رفتاری

اهمال کاری در تصمیم‌گیری

جستجو در اینترنت برای یافتن عنوانی بهتر برای مقاله‌ای که می‌خواهید بنویسید

اهمال کاری رفتاری

اهمال کاری در تصمیم‌گیری

تمیز کردن میز کارتان قبل از پرداختن قبض‌ها و صورت حساب‌ها

اهمال کاری رفتاری

اهمال کاری در تصمیم‌گیری

حتماً شما هم نرفتن به باشگاه و یا پرداخت نکردن قبض‌ها و صورت حساب‌ها را نمونه‌ای از اهمال کاری رفتاری می‌دانید؟! همین‌طور اگر تأخیر در تصمیم‌گیری در مورد خرید اتومبیل و یا انتخاب

---

1 . decision procrastination

2 . Spada

3 . Hiou

4 . Nikcevic

5 . Effert

6 . Ferrari

موضوع مقاله را به عنوان اهمال‌کاری در تصمیم‌گیری انتخاب کردید، گزینه درست را حدس زده‌اید. مانند اغلب مردم، شما هم هر دو نوع اهمال‌کاری را مرتکب می‌شوید. شما می‌توانید با استفاده از تکنیک‌هایی که در فصول بعدی خواهید دید، بر اهمال‌کاری رفتاری و اهمال‌کاری در تصمیم‌گیری غلبه کنید. مواردی از هر دو نوع اهمال‌کاری را که در زندگی خود داشته‌اید، در جدول زیر یادداشت کنید:

### اهمال‌کاری رفتاری

### اهمال‌کاری در تصمیم‌گیری

وظایفی که اخیراً انجام آن‌ها را به تاخیر انداخته‌ام: \_\_\_\_\_  
 تصمیم‌گیری‌هایی که اخیراً به تاخیر انداخته‌ام: \_\_\_\_\_

---



---



---



---



---



---



---



---

نگران جای کافی برای ثبت تمام وظایف یا تصمیماتی که از آن‌ها اجتناب می‌کردید، نباشید. زمانی که کم‌کم عادت اهمال‌کاری خود را می‌کنید، یکی یکی به سراغ همه‌ی آن‌ها می‌روید. با استفاده از این فهرست و تمریناتی که در فصل ۲ آمده است به دلایلی که باعث اهمال‌کاری در شما شده پی خواهید برد.

### رابطه‌ی بین اهمال‌کاری و اضطراب چیست؟

برای اینکه متوجه شوید که اضطراب و نگرانی منجر به اهمال‌کاری می‌شود و به طور متقابل در یک چرخه‌ی معیوب، اهمال‌کاری نیز منجر به افزایش اضطراب می‌شود، بسیار مهم است که بخش‌های آینده‌ی این کتاب را به دقت مطالعه کنید. پژوهش‌های زیادی در زمینه‌ی ارتباط اضطراب با اهمال‌کاری انجام گرفته است (مثل فریتز، ۱، یانگ، ۲ و هیکسن، ۳، ۲۰۰۳؛ میلگرام، ۴ و توبیاناس، ۵، ۱۹۹۹)، و به نظر می‌رسد که اضطراب بالا با هر دو نوع اهمال‌کاری رفتاری و تصمیم‌گیری رابطه داشته باشد (اسپادا، ۶،

- 1 . Fritzsche
- 2 . Young
- 3 .Hickson
- 4 .Milgram
- 5 . Toubiana
- 6 . Spada

هیوا و نیکویک، ۲، ۲۰۰۶).

آیا یکی از مواقعی را که به خاطر به تأخیر انداختن تصمیم‌گیری یا انجام کاری مضطرب بودید، به یاد می‌آورید؟ چه اتفاقی افتاد؟ آیا با فرار از انجام کار، اضطراب‌تان موقتاً کاهش یافت؟ موقع نزدیک شدن موعد انجام آن کار چطور؟ آیا اضطراب زیاد شد یا کم؟ اگر جزو افرادی باشید که به اهمال‌کاری ناشی از اضطراب دچار هستند، به تعویق انداختن کارها یا تصمیمات باعث می‌شود که به طور موقت از اضطراب و نگرانی خلاص شوید. ممکن است این‌طور خود را متقاعد کنید که آنچه در حال انجامش هستید، مهم‌تر از کارهای اصلی‌تان است که به تعویق انداخته‌اید. به هر حال، هیچ‌گاه اضطراب واقعاً کاهش نمی‌یابد- شما می‌دانید که باید کارها و تصمیمات‌تان را عملی کنید- و همین‌طور زمان می‌گذرد و موعد اتمام کار فرا می‌رسد و اضطراب‌تان مرتب بیشتر و بیشتر می‌شود. ترس از مورد قضاوت قرار گرفتن پررنگ‌تر شده و احتمال وقوع پیامدهای منفی بیشتر می‌شود. در این هنگام افکار مختلفی باعث می‌شود تلاش‌های‌تان به نتیجه نرسد. افکاری مثل این‌که آیا برای انجام کارتان به اندازه‌ی کافی زمان دارید (یا اصلاً وقت ندارید)، مخصوصاً اکنون که زمان زیادی را از دست داده‌اید، احساس گناه به خاطر اهمال کردن در انجام کارها و ترس‌های فلج‌کننده‌ی ناشی از احساس شکست. با چنین مشکلاتی باید خوش‌شانس باشید که نتیجه‌ی کارتان فاجعه‌بار نشود! اما حتی در این حالت هم انرژی زیادی از شما گرفته شده، احساس خیلی بدی نسبت به خود دارید و مستعد هستید که دوباره کل فرایند قبلی اهمال‌کاری تکرار شود.

## منابع اضطراب

برای اکثر افراد زمانی که فرآیند اضطراب و اهمال‌کاری شروع می‌شود، به صورت "خود-دوام‌بخش<sup>۳</sup>" ادامه می‌یابد. اما ممکن است از خودتان بپرسید اضطراب اولیه‌ام از کجا می‌آید؟ چرا از همان ابتدا کارهایم را رها می‌کنم؟ این سؤالی بسیار مهم با پاسخی پیچیده است. در حقیقت، پاسخ برای هر کدام از افرادی که این کتاب را مطالعه می‌کنند، متفاوت است. به نظر می‌رسد اهمال‌کاری ناشی از اضطراب از تعاملی پیچیده بین متغیرهای زیادی مثل تردید در مورد خود(تن ۴ و همکاران، ۲۰۰۸)، ترس از شکست (انوگبازی ۵ و کولیس ۶، ۲۰۰۱)، و کمال‌گرایی (استوبر ۷ و جورمن ۸، ۲۰۰۱) حاصل می‌شود. در این بخش مروری بر نقش‌آفرینان اصلی در اهمال‌کاری خواهیم داشت.

- 
- 1 .Hiou
  - 2 .Nikcevic
  - 3 . self-perpetuating process
  - 4 . Tan
  - 5 . Onwuegbuzie
  - 6 .Collins
  - 7 Stober
  - 8 . joormann

## تردید در مورد توانمندی خود

اگر باور داشته باشید که می‌توانید کاری را با موفقیت انجام دهید، نتایج شگفت‌انگیزی خواهید گرفت اما اگر در مورد توانایی‌های‌تان در خوب انجام دادن کارها شک داشته باشید، حدس می‌زنید چه اتفاقی بیفتد؟ بله، احتمال اهمال‌کاری‌تان بیشتر می‌شود (تن و همکاران، ۲۰۰۸؛ استیل، ۱، ۲۰۰۷). خودکارآمدی پایین، یا اعتقاد به این‌که قدرت انجام دادن یک کار خاص را ندارید، همواره با اهمال‌کاری رابطه دارد (بندورا، ۲، ۱۹۹۷). ریشه‌ی به تعویق انداختن انجام کارها در بسیاری از افراد دچار اهمال‌کاری ناشی از اضطراب، "تردید درباره‌ی توانمندی خود" است.

یکی از مراجعانم به نام جنی، دانشجوی جوان، باهوش و منظمی بود. سال آخر دوره‌ی دکتری‌اش در رشته زیست‌شناسی، کم‌کم احساس کرد که اجرای پایان‌نامه‌اش به کندی پیش می‌رود و زمان دفاع هم نزدیک است. به علاوه او سابقه‌ی تحصیلی موفقی داشت و نمی‌توانست این کندی و تمام نشدن کار را برای استادش توجیه کند. در جلسات درمان، از صحبت‌های جنی معلوم شد که او به هوش و توانایی‌اش در انجام پایان‌نامه اطمینان دارد ولی درباره‌ی توانایی‌اش در به‌دست آوردن نتایج معتبر تردید دارد. او به دلیل تردیدهایی که در مورد خودش داشت، از موقعیت‌ها و کارهایی که نیازمند خلاقیت و تفکر ناب بود [مثل انجام پایان‌نامه - اجتناب می‌کرد].

اگر مثل جنی، پشت اضطراب و اهمال‌کاری شما هم شک و تردید در مورد خودتان نهفته است، تمرینات فصل ۵ بسیار برای‌تان مفید خواهد بود. به خاطر داشته باشید که جنی تنها در زمینه‌های خاصی در مورد خودش تردید داشت و در اصطلاح خودکارآمدی پایین داشت، حال آن‌که افراد با اعتماد به نفس پایین در اکثر امور به توانایی خودشان اطمینان ندارند و این به جنبه‌های متعددی از شخصیت‌شان ضربه می‌زند. در فصل ۲ بیشتر در مورد الگوهای فردی اضطراب و اهمال‌کاری خواهید آموخت.

## ترس از شکست

تصور بر این است که ترس از شکست، یکی از علل اهمال‌کاری است و پژوهش‌ها نیز این ارتباط را تأیید می‌کنند (مثل انوگبازی و کولیس، ۲۰۰۱). نگرانی در مورد این‌که نتیجه‌ی کاری خوب از آب در نیاید، مانعی برای شکوفایی بسیاری از استعدادها و به‌موقع انجام شدن کارها است. در حقیقت، افراد به‌دلیل انتظارات بسیار بالایی که از خود دارند از شکست می‌ترسند و به‌راحتی اجازه می‌دهند که ترس بر آن‌ها غالب شود. چنین ترس‌هایی آن‌ها را از رسیدن به آرزوهایشان باز می‌دارد.

کالوین بیرون از دانشگاه، شغلی پاره‌وقت پیدا کرده بود. او در شغل قبلی خود یعنی بازاریابی بین‌المللی موفق بود و از نظر شخصیت نیز فردی جذاب، خوش‌برخورد و باهوش بود. در شغل جدیدش نیز انتظار پیشرفت زیادی از خودش داشت و توانسته بود رابطه‌ی خوبی با رئیس‌اش برقرار

کند. همچنین به خاطر آینده‌ی شغلی بسیار خوبش در این محیط جدید، بسیار هیجان‌زده بود. اما پس از مدتی احساس کرد که همکارانش زیاد به او توجه نمی‌کنند و اغلب اوقات در دفترش تنهاست. در جلسات، از ترس این‌که پاسخ درست ندهد یا آگاهی کافی نداشته باشد، غالباً سکوت می‌کرد و زمانی که بحث با همکارانش به سمت موضوعاتی می‌رفت که تخصصی در آن نداشت، بحث را عوض می‌کرد. یک‌بار که قرار بود کالوین در حضور رئیس و همکارانش سخنرانی کند، اضطراب زیادی داشت. چند روز مانده به سخنرانی برای فرار از اضطرابش دائماً می‌خوابید، تلویزیون تماشا می‌کرد یا به جای این‌که به محتوای سخنرانی‌اش فکر کند، به جزئیات کم‌اهمیتی هم‌چون اندازه‌ی و رنگ حروف در اسلایدها و زیباسازی آن‌ها می‌پرداخت. از این‌که رئیس‌اش بعد از سخنرانی از او ناامید شود خیلی می‌ترسید و این ترس برایش بسیار آزاردهنده بود. شب قبل از سخنرانی تا صبح بیدار بود و صبح برای فرار از سخنرانی، وانمود کرد که مریض است و سر کار نرفت.

پشت رفتار افراد دیگری هم که به اهمال‌کاری ناشی از اضطراب دچار هستند، همانند کالوین، ترس از شکست وجود دارد. ترس‌های ناشی از انتظارات غیر واقعی یا ترس از اینکه نتیجه‌ی کار برای خود فرد یا دیگران مایوس‌کننده باشد، فرد اهمال‌کار را از شب تا صبح بیدار نگه می‌دارد و صحنه‌های هولناکی را برایش مجسم می‌کند. از این رو اهمال کردن واقعاً به عنوان مکانیزمی برای حمایت از فرد در برابر این ترس‌ها عمل می‌کند. اگر پیش از انجام کارها، زمان بیشتری را برای آماده کردن خودتان اختصاص دهید مطمئناً نتیجه‌ی بهتری کسب خواهید کرد و این منطقی است اما اگر احساس می‌کنید که ترس از شکست با اهمال‌کاری و احساس نیاز شما به زمان بیشتر رابطه دارد، فصل ۴ در کم کردن این اضطراب و دستیابی به اهداف‌تان به شما کمک خواهد کرد.

## ترس از موفقیت

باور کنید یا نه، بسیاری از اوقات، ترس از شکست نیست که محرک اهمال‌کاری می‌شود بلکه ترس از موفقیت عامل آن است (بروکا و یوئن، ۲۰۰۸). رها کردن انجام کارها و عمداً شکست خوردن در آن‌ها، راه فراری است برای رهایی از توجهات و توقعات بالای دیگران که ناگزیر همراه با موفقیت شما پدید می‌آیند. اهمال‌کاری شکلی از خود-ویرانی در افرادی است که باور ندارند شایسته‌ی موفقیت هستند. اکثر اوقات، به تعویق انداختن و اجتناب کردن ناشی از تضاد بین برداشت فرد از موفقیت و نوع نگاه او به خود و محیطش است.

برای مثال، جان ۳ کودک ۶ ساله‌ای از یک خانواده‌ی مهاجر بود و در محله‌ی کوچکی زندگی می‌کرد که اکثر خانواده‌های ساکن در آنجا فرهنگ مشابهی با آن‌ها داشتند. تحصیلات برای پدر و مادر جان ارزشمند بود و خواهرها و برادرهایش هم افرادی تحصیل‌کرده بودند. جان نیز از استعداد تحصیلی

بالایی برخوردار بود. همه خواهرها و برادرهایش در حال تحصیل در دانشگاه‌های معتبر و دور از محل زندگی والدین‌شان بودند. موفقیت جان در مدرسه باعث شده بود تا بچه‌های شرور مدرسه که فکر می‌کردند او از دید همه خیلی خوب است، مسخره‌اش کنند. با این‌که قبلاً جان همیشه بدون حمایت خواهرها و برادرهایش عملکرد تحصیلی عالی‌ای داشت، اما طوری شده بود که انجام تکالیفش را پشت گوش می‌انداخت و در عوض اکثر اوقاتش را با دوستانش می‌گذرانید. در فصل امتحانات نیز آخرین روزها خودش را برای امتحان آماده می‌کرد. به تدریج نمراتش افت کرد با این حال جان واقعاً احساس رهایی می‌کرد. او احساس می‌کرد از زمانی که جزو دانش‌آموزان متوسط کلاس شده بیشتر مورد پذیرش همسالانش قرار گرفته و اوضاع بهتر شده است.

عوامل زیادی می‌توانند باعث ترس از موفقیت باشند و این شما هستید که باید تشخیص دهید آیا این گونه ترس‌ها زیر بنای اهمال‌کاری در شما هستند یا خیر؟ و اگر هستند ترس شما دقیقاً از چیست. فصل ۴ به شما کمک خواهد کرد تا ترس احتمالی‌تان از موفقیت را بسنجید و راهکارهای غلبه بر این ترس‌ها را یاد بگیرید تا دیگر نیازی به اهمال‌کاری نباشد.

## کمال‌گرایی<sup>۱</sup>

رابطه‌ی اهمال‌کاری و کمال‌گرایی مسئله‌ی پیچیده‌ای است و همیشه این ارتباط واضح و مشخص نیست (استیل، ۲۰۰۷). برخی از پژوهشگران دریافته‌اند که نگرانی، اهمال‌کاری و کمال‌گرایی با هم در ارتباط هستند (استوبر و جورمن، ۲۰۰۱) در حالی که مطالعات دیگر نشان داده است، تیپ‌های خاصی از کمال‌گرایی واقعاً مفید هستند (کلیبرت<sup>۲</sup>، لانگینریشن-روهلینگ<sup>۳</sup> و سایتو<sup>۴</sup>، ۲۰۰۵). تجربه نشان داده اهمال‌کاری و کمال‌گرایی دست با هم رابطه‌ی مستقیم دارند. استانداردهای غیرواقعی، اضطراب بالاتر در انجام کارها را به همراه دارد. البته داشتن درجاتی از کمال‌گرایی خوب است لیکن فاصله‌ی این حد تا نقطه‌ای که کمال‌گرایی به اضطرابی فلج‌کننده و اهدافی دست‌نیافتنی تبدیل شود، زیاد نیست. تأثیرات کمال‌گرایی در گروه زیادی از مراجعانی که اهمال‌کاری می‌کنند کاملاً واضح و مشخص است.

مارلا، خانم خانه‌داری بود که با یک کودک دو ساله و نوزادی که در راه داشت، در یک منطقه‌ی خوب در "میدوست" زندگی می‌کرد. دوستان و خانواده‌اش گمان می‌کردند که مارلا به خاطر مسئولیت‌ها و شرایط بارداری از پس انجام امور روزمره‌اش بر نمی‌آید، اما مشکل اصلی مارلا کمال‌گرایی و اهمال‌کاری او بود؛ از زمانی که دانش‌آموز بود و می‌خواست جمله‌بندی مناسبی برای انشاءاش انتخاب کند تا زمانی که می‌خواست برای مراسم عروسی‌اش، گل مناسب انتخاب کند، همه‌ی این تصمیم‌گیری‌ها در نظر

1 . perfectionism

2 . Klibert

3 . Langhinrichsen

4 . Saito

او بسیار مهم بودند و گزینه‌هایش برای انتخاب آن قدر زیاد بود که نمی‌دانست واقعاً کدام از همه بهتر است. در گذشته، همه‌ی کارها بالاخره به طریقی به سرانجام می‌رسید اما با اضافه شدن مسئولیت مادری، مارلا بیشتر و بیشتر احساس می‌کرد که به انجام همه‌ی کارهایش نمی‌رسد. قوانین سختگیرانه‌ای برای انجام کارهایش در نظر می‌گرفت که اجرایشان وقت زیادی از او می‌گرفت و به ندرت تصمیم‌گیری‌ها یا کارهایش را تمام می‌کرد. خرید یک صندلی مخصوص اتومبیل برای نوزاد تازه به دنیا آمده‌اش به این معنی بود که باید ساعت‌ها برای بررسی محصولات مختلف، سایت‌های فروش وسایل ایمنی کودک و صحبت با افرادی که در این زمینه اطلاعات دارند، وقت بگذارد. او لیستی از مزایا و معایب هر صندلی تهیه می‌کرد و در سبلی از اطلاعات و دیدگاه‌های متناقض غرق می‌شد. به نظر او هیچ‌کدام از صندلی‌ها آن قدر که باید باکیفیت نبودند یا اینکه رنگشان خوب نبود یا اینکه تجهیزات جانبی لازم را نداشتند. تلاش برای یافتن گزینه‌ای عالی، او را به بن‌بست رسانده بود. مارلا در نهایت بعد از اینکه دید نمی‌تواند بیش از این خرید صندلی را به تاخیر بیندازد، از شوهرش خواست تا او صندلی را بخرد. استانداردهای بالایی که مارلا داشت و همچنین حساسیت او برای اینکه اشتباه نکند باعث شده بود که نتواند باغچه‌های خانه را گل کاری کند یا خانه‌اش را نقاشی کند و یا برای اتاق نوزادش وسایل تهیه کند. همان‌طور که داستان مارلا نشان می‌دهد، کمال‌گرایی عاملی بازدارنده و قوی در مقابل فعالیت موثر است. اگر تمایل به اجتناب از اشتباه و یا پیدا کردن گزینه‌ی ایده‌آل برای شما حس می‌آشناست، مطالعه‌ی فصل ۶ برای‌تان مفید خواهد بود. در آن فصل خواهید آموخت که با باورهای کمال‌گرایانه مقابله کنید، با عدم اطمینان سر کنید و نواقص زندگی را که جزء جدانشدنی آن است، تحمل کرده و در نتیجه کمتر اهمال کاری کنید.

### چگونه این عوامل با هم بر اهمال کاری اثر می‌گذارند

خوب، اکنون شما می‌دانید چه عواملی در اهمال کاری ناشی از اضطراب نقش کلیدی داشته و از رابطه‌ی نزدیکی که با هم دارند، آگاه هستید. ترس از شکست، منجر به چرخه‌های فکری کمال‌گرایانه می‌شود؛ مثل ترس کالوین از ارزیابی شدن در محل کارش که باعث شده بود او موارد کاری ناچیز را هم بسیار مهم بداند. کمال‌گرایی باعث تردید شما در مورد توانایی خودتان می‌شود مثل تردید مارلا در مورد انتخاب گزینه‌ی درست و جستجوی او برای یافتن بهترین‌ها. تردید درباره‌ی خود مطمئناً به ترس از شکست دامن می‌زند، مثل تردید جنی در مورد توانایی‌هایش که منجر به نگرانی او از خراب شدن جلسه‌ی دفاع پایان‌نامه‌اش شده بود. تمام این متغیرها به همراه تعدادی دیگر، در تعامل با هم منجر به ایجاد اهمال کاری ناشی از اضطراب می‌شوند. این متغیرها روی هر فرد به روشی متفاوت و با ترکیبی خاص تأثیر می‌گذارند اما نتیجه‌ی نهایی مشابه و یکسان است: اضطراب، نگرانی و اجتناب که به بهره‌وری آسیب رسانده و مانع دسترسی شما به اهدافتان می‌شود. در فصل‌های بعد، نقش این عوامل در اهمال کاری و اضطراب‌تان بیشتر مشخص خواهد شد و مطالبی درباره‌ی این که چگونه می‌توانید این

عوامل را تحت تاثیر قرار دهید، یاد خواهید گرفت.

## آیا اهمال‌کاری می‌تواند خوب هم باشد؟

اگر در حال مطالعه‌ی این کتاب هستید پاسخ شما به این سؤال که "آیا اهمال‌کاری می‌تواند خوب هم باشد؟" احتمالاً منفی است. حقیقت این است که شما در حال جستجوی راهکار برای تغییر رفتارهایی هستید که برای تان دردسر ایجاد می‌کنند. با این حال، برخی از پژوهش‌گران، معتقدند که همه انواع اهمال‌کاری بد نیستند (چو ۱ و چویی ۲، ۲۰۰۵). آن‌ها دو نوع اهمال‌کاری را مشخص کرده‌اند: منفعل و فعال. افراد دچار اهمال‌کاری ناشی از اضطراب، جزو گروه اول یعنی اهمال‌کاری منفعل قرار می‌گیرند - نگرانی و ناتوانی در تصمیم‌گیری این افراد را فلج کرده و در به انجام رساندن کارهایی که باید در زمان مشخصی انجام شوند شکست می‌خورند. در مقابل، افراد اهمال‌کار فعال، کارهایشان را عمداً به تأخیر می‌اندازند و در عوض به کارهای مهم دیگری که دارند توجه می‌کنند. این افراد کار کردن تحت فشار زیاد یا چالش کردن با کارهایی که موعد انجامشان نزدیک است را دوست داشته دارند. به نظر می‌رسد که افراد اهمال‌کار فعال با افراد اهمال‌کار منفعل تفاوت زیادی دارند. دسته‌ی اول از زمان استفاده‌ی مفیدتری می‌برند، احساس می‌کنند بر زمان‌شان کنترل بیشتری دارند، کمتر اجتناب می‌کنند و میزان استرس کمتر و خودکارآمدی بالاتری دارند (چو چویی، ۲۰۰۵).

### تمرین: آیا شما اهمال‌کار فعال هستید یا منفعل؟

نگاهی به فهرست‌های زیر بیندازید و ببینید کدام گزینه‌ها بهتر شما را توصیف می‌کنند.

- | افراد اهمال‌کار فعال   | افراد اهمال‌کار منفعل   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> به تأخیر انداختن کارها را انتخاب می‌کنند.</li> <li><input type="checkbox"/> کارها را به موقع به پایان می‌رسانند.</li> <li><input type="checkbox"/> از چالش‌هایی که در هنگام اتمام مهلت کارها پیش می‌آید، لذت می‌برند.</li> <li><input type="checkbox"/> احساس می‌کنند بر زمان تسلط دارند.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> با نزدیک شدن مهلت انجام کار، در توانایی خود تردید می‌کنند.</li> <li><input type="checkbox"/> از به تأخیر انداختن کارها، احساس گناه دارند.</li> <li><input type="checkbox"/> هنگام به‌پایان رسیدن مهلت انجام کار، دچار استرس می‌شوند.</li> <li><input type="checkbox"/> به‌وسیله‌ی اجتناب با گذر زمان مقابله می‌کنند.</li> </ul> |



اگر بیشتر به افراد اهمال‌کار فعال شبیه هستید، احتمالاً به کتابی که به شما بگوید چگونه اهمال‌کاری بر زندگی شما تاثیر منفی می‌گذارد، نیاز نداشته باشید. تمام افراد دچار اهمال‌کاری ناشی از اضطراب، با مواردی مثل فرصت‌های از دست رفته، روابط مختل و احساس خجالت ناشی از انجام ندادن کارها، آشنا هستند و زیاد این حس‌ها را تجربه کرده‌اند. اهمال‌کاری در عملکرد فرد مداخله می‌کند (سوب ۱ و پرابها ۲، ۲۰۰۳) و به استرس بیشتر و سلامت کمتر منتهی می‌شود (سیرویس ۳، ملیا-گوردون ۴ و پیچل ۵، ۲۰۰۳) و به موفقیت‌های شغلی و مالی آسیب می‌زند (مهرایان، ۲۰۰۰). اما خبر خوب این‌که، با انتخاب این کتاب، اولین گام را به سوی کنترل مجدد بر زندگی خود، تغییر دادن رفتار تان و رسیدن به اهداف تان برداشته‌اید.

## گام‌های بعدی

در فصل‌های بعد، ابزارهایی را خواهید یافت که به شما برای شناخت الگوهای فردی اهمال‌کاری، راهکارهای شناختی برای تغییر باورهایی که به اضطراب منجر می‌شوند و یادگیری تکنیک‌های رفتاری برای رویارویی با ترس‌های تان و مدیریت کردن مؤثرتر زمان کمک خواهد کرد. اگرچه ممکن است خواندن هر چه سریعتر مطالب این کتاب و سوسه‌انگیز باشد اما دقت کنید که از روی تمرین‌ها به سرعت نگذیرید چون اهمال‌کاری به سرعت از بین نمی‌رود. این کتاب به شما کمک خواهد کرد که هم علل انجام ندادن کارها را بفهمید و هم راهکارهای عملی تغییر را یاد بگیرید. اگر شما فصل‌های کتاب و تمرین‌های آن را به ترتیبی که هستند، مطالعه کنید مفیدتر خواهد بود. از همین الان شروع کنید و به سمت بازدهی بیشتر، افزایش اعتماد به نفس و بالفعل کردن تمام پتانسیل‌های تان گام بردارید!

## نکات کلیدی

- ◆ هر کسی در برهه‌ای از زندگی‌اش ممکن است اهمال‌کاری کند، ولی در بسیاری از افراد این مسئله، مزمن و مشکل‌ساز می‌شود.
- ◆ واژه‌ی اهمال‌کاری ناشی از اضطراب برای افرادی به کار می‌رود که تصمیم‌گیری‌ها یا کارهای شان را به خاطر اضطراب و نگرانی انجام نمی‌دهند.
- ◆ "اهمال‌کاری رفتاری" انجام ندادن کارهاست و "اهمال‌کاری در تصمیم‌گیری" به تعویق انداختن انتخاب‌هاست.
- ◆ در افراد دچار اهمال‌کار ناشی از اضطراب، تردید درباره‌ی توانایی خود، ترس از شکست و کمال‌گرایی، در تعامل با هم، در بازدهی فرد اختلال ایجاد می‌کنند.
- ◆ اهمال‌کاری مانع از ارتقای عملکرد فرد می‌شود و منجر به استرس بیشتر، سلامت کمتر و کاهش موفقیت‌های مالی و شغلی می‌گردد.



## فصل ۲

### دلایل اهمال کاری را در خود پیدا کنید

قرار بود ایزابلا ۱ در جمع هیئت مدیره سخنرانی مهمی داشته باشد و یک هفته بیشتر فرصت نداشت. لحظات سخت و دشواری را می‌گذارند. سخت کار می‌کرد و در تلاش بود تا سخنرانی را به موقع ارائه دهد اما حین کار با هر چیز کوچکی تمرکزش را از دست می‌داد - از تمیز کردن میز کار گرفته تا چک کردن ایمیل و منظم کردن فایل‌هایش. او هر کاری انجام می‌داد به غیر از کار کردن بر روی سخنرانی‌اش. هر وقت که سر کارش می‌نشست، موجی از ترس او را می‌گرفت و سیلی از تصاویر وحشتناک به ذهنش می‌آمد. او تصور می‌کرد که دستگاه پروژکتور حین سخنرانی از کار می‌افتد، فنجان قهوه‌اش می‌ریزد و زبانش بند می‌آید. اغلب، اعضای هیئت مدیره را تصور می‌کرد که آماده نشسته‌اند تا کل کارش را زیر سوال ببرند. در تصوراتش می‌دید که اتاق کنفرانس تاریک است، هیئت مدیره پشت میز نشسته‌اند و چهره‌هایشان اخمو و ترسناک به نظر می‌رسد. او خود را بالا، پشت میکروفن تصور می‌کرد که موقع سخنرانی من‌من می‌کند و آن‌ها در حالی که دست‌شان را زیر چانه زده‌اند، سرشان را به علامت ناراضایتی تکان می‌دهند. بدتر از همه این‌که در آخر سخنرانی، رییس هیئت مدیره به او می‌گوید: "متأسفم ایزابلا. سخنرانی‌ات اصلاً خوب نبود. تو اخراجی."

جک ۲ نیز موقعیتی مشابه ایزابلا داشت. رئیس‌اش از او خواسته بود تا گزارشی از رعایت اصول ایمنی کارخانه را تا قبل از برگزاری جلسات سالانه به او تحویل دهد. اگر جک نمی‌توانست در زمان تعیین شده گزارش را تحویل دهد، ممکن بود رئیس‌اش از سمت خود برکنار شود. علیرغم چنین فشاری، جک دائماً اهمال‌کاری می‌کرد و به هر بهانه‌ای از انجام پروژه شانه خالی می‌کرد. اما برخلاف ایزابلا، جک از شکست نمی‌ترسید بلکه ترس او از موفقیت بود. همین‌که به قصد انجام پروژه پشت میز می‌نشست، به این فکر فرو می‌رفت که نتیجه‌ی کارش خیلی خوب و برجسته خواهد شد، طوری که رئیس‌اش و هر کس دیگری در کارخانه به‌خاطر انجام این کار شگفت زده می‌شوند. اما این فکر به

او انگیزه‌ای نمی‌داد و حتی او را می‌ترساند. با خودش فکر می‌کرد که رئیس‌اش تحت تأثیر کارش قرار گرفته و به او ارتقای شغلی می‌دهد. حتی ممکن بود سمتی جدید با مسئولیت بیشتر به دست آورد که قاعدتاً در این سمت جدید، با فشارهای کاری و انتظارات بیشتری روبرو می‌شد. به همین دلیل در اینکه دلش می‌خواهد ارتقای شغلی پیدا کند، مردد بود؛ اگر بحث ارتقای شغلی پیش می‌آمد، خانواده‌اش به راحتی از این ارتقا و حقوق و مزایای بیشتر آن صرف نظر نمی‌کردند و او مجبور به پذیرش مسئولیت جدید می‌شد. حال آنکه او سمت فعلی‌اش را بیشتر دوست داشت، از این رو ترجیح می‌داد که شغل‌اش ارتقا پیدا نکند و به همین خاطر دائماً از کار کردن روی پروژه طفره می‌رفت.

هنری ۱ موعده مشخصی برای اتمام کارهایش نداشت اما کارهای زیادی هم داشت که باید تمام می‌کرد. برای مثال، برنامه‌ریزی می‌کرد که آخر هفته دیوار حمام را رنگ بزند، دندانپزشک جدید پیدا کند و تلویزیون قدیمی‌اش را عوض کند. متأسفانه هنری هیچ‌کدام از این کارها را تمام نمی‌کرد. وقتی جمعه شب فرا می‌رسید با تعجب از خودش می‌پرسید: "آخر هفته‌ی من کجا رفت؟" او به خودش قول می‌داد که آخر هفته‌ی بعد آن کارها را انجام دهد. آخر هفته‌ی بعد هم خیلی زود سر می‌رسید و کارهای لیست شده‌ی هنری باز هم ناتمام می‌ماند.

کمال‌گرایی، دست هنری را برای انجام کارهایش بسته بود. او به این ضرب‌المثل قدیمی معتقد بود که "اگر می‌خواهی کاری را انجام بدهی آن را درست انجام بده". به همین خاطر بود که رنگ‌های مختلفی را روی دیوار حمام امتحان می‌کرد ولی هرگز رنگ "مناسب" را پیدا نمی‌کرد. وقتی به یک دندانپزشک نیاز داشت، از همه‌ی دوستانش درباره‌ی دندانپزشکانی که رفته بودند، سؤال می‌کرد اما نمی‌توانست دندانپزشکی خوب و متناسب با استانداردهایش پیدا کند - ظاهراً هر کدام نقصی داشتند. برای خرید تلویزیون نیز زیاد جستجو می‌کرد اما نمی‌توانست به خرید هیچ‌کدام رضایت دهد.

ایزابلا، جک و هنری همگی در یک چیز مشترک بودند، آن‌ها اهمال می‌کردند؛ اگر چه هر یک دلیل خودشان را برای اهمال‌کاری داشتند اما همگی، کارهایی که برای‌شان مهم بود را کنار گذاشته بودند یا از انجام آن اجتناب می‌کردند. ایزابلا از شکست می‌ترسید، درحالی‌که ترس جک از موفقیت بود و کمال‌گرایی هم هنری را گیر انداخته بود. هر کسی نگرانی‌های خاص خود را دارد که منجر به اهمال‌کاری می‌شود. فهمیدن دلایل اصلی‌ای که پشت اهمال‌کاری است، گامی بسیار مهم در غلبه بر اهمال‌کاری ناشی از اضطراب است.

در این فصل، به عللی که باعث می‌شوند شما اهمال‌کاری کنید، پی‌خواهید برد. در ابتدا عوامل محرک شایع برای اهمال‌کاری ناشی از اضطراب، از قبیل: ترس از شکست، ترس از موفقیت و کمال‌گرایی را معرفی و بررسی خواهیم کرد. بعد از آن شما یک آزمون کوتاه خود ارزیابی را تکمیل می‌کنید که مشخص می‌کند کدام الگوهای فکری نادرست در مورد شما صدق کرده و نتیجه‌ی تلاش‌های شما را خنثی می‌کنند. پس از این که به اطلاعات لازم مجهز شدید، گام‌های بعدی در غلبه بر اضطراب، نگرانی

و اهمال کاری را یاد خواهید گرفت.

## دلایل رایج برای اهمال کاری ناشی از اضطراب

"چرا من اهمال کاری می‌کنم؟"، این سؤالی است که خیلی از اوقات یک درمانجو با آن مواجه می‌شود. به نظر ما، این سؤال نشانه درماندگی و ناکامی فرد به خاطر اهمال کاری ناشی از اضطراب است؛ اگر چه می‌داند که باید کاری را انجام دهد، اما آن را انجام نمی‌دهد یا تا آخرین دقیقه به تعویق می‌اندازد و این الگو بارها و بارها تکرار می‌شود. فرد احساس می‌کند که گرفتار شده و در گرداب اضطراب، نگرانی، استرس و اهمال کاری گیر افتاده است. هدف ما از نگارش این فصل کمک به شما در پاسخ دادن به سؤالاتی است از قبیل: "چرا من اهمال کاری می‌کنم؟"

در فصل‌های ۲ و ۳، برای غلبه بر علل رایج اهمال کاری، با راهکارهای مؤثری خواهید شد. در اینجا ابتدا این دلایل را به صورت خلاصه توصیف کرده و شما هم یک آزمون خودارزیابی را تکمیل می‌کنید تا مشخص شود که کدام علت در اهمال کاری شما نقش بیشتری دارد.

- ◆ **ترس از شکست:** فکر این که تلاش کنید و باز هم شکست بخوردید، شما را مضطرب می‌کند. از این رو، به جای تلاش کردن و شکست خوردن، شما اجتناب کردن و اهمال کاری را انتخاب می‌کنید. ممکن است ترس تان بیشتر بابت سرزنش‌های دیگران باشد و احساس کنید که هر چه فدر هم کار کرده باشید، آنها فقط شکست شما را می‌بینند نه تلاش تان را.
- ◆ **ترس از موفقیت:** فکر این که کاری را به بهترین نحو انجام دهید، شما را مضطرب و هراسان می‌کند. شما از انتظارات بالاتر، مسئولیت‌های بیشتر، تعریف و تمجیدی که فکر می‌کنید استحقاقش را ندارید، می‌ترسید و این ترس‌ها شما را به سمت اهمال کاری سوق می‌دهد.
- ◆ **اعتماد به نفس پایین:** به طور کلی خود را ناتوان می‌بینید. احساس می‌کنید به اندازه‌ی کافی خوب نیستید و ویژگی‌هایی را که دیگران دارند شما ندارید و نداشتن این ویژگی‌ها باعث می‌شود که نتوانید کاری را خوب انجام دهید.
- ◆ **خودکارآمدی پایین:** احساس می‌کنید نمی‌توانید از عهده‌ی پیچیدگی‌های یک کار برآید. فکر می‌کنید که مهارت‌های اولیه برای انجام دادن کارهای خاصی را ندارید و اغلب فکر می‌کنید که "این کار خیلی سخت است. من نمی‌توانم انجامش دهم."
- ◆ **کمال‌گرایی:** شما بر این باور هستید که هر کاری باید عالی انجام شود. همچنین فکر می‌کنید که دیگران از شما انتظار دارند که عالی باشید. در نتیجه، هر وقت با کاری روبرو می‌شوید احساس مغلوب شدن می‌کنید و خیلی راحت با استانداردهای نامعقولی که تعریف می‌کنید، ناامید می‌شوید.
- ◆ **مشکل داشتن با عدم قطعیت:** روبرو شدن با مجهولات برای تان سخت است و احساس می‌کنید باید قبل از شروع همه چیز را بدانید. اما از آن‌جاییکه همیشه در همه چیز درصدی

از تردید وجود دارد، این تردیدها شما را فلج می‌کند و برای مقابله با این تردیدها به اجتناب و نگرانی رو می‌آورید.

♦ **مشکل در تصمیم‌گیری:** شما به جای این‌که واقعاً تصمیم‌گیری کنید، بیشتر تمرکزتان روی جمع‌آوری اطلاعات است. این نوع اهمال‌کاری رابطه‌ی نزدیکی با کمال‌گرایی دارد، چرا که فکر کنید باید هر چیزی را که از بروز اشتباه جلوگیری می‌کند، از پیش بدانید.

♦ **بیزاری از کار:** شما همیشه به قسمت‌های ناخوشایند یک کار فکر کنید. به جای اینکه روی نتیجه یا شادمانی پس از انجام یک کار تمرکز کنید، تنها به مشکلات کار توجه می‌کنید. تا زمانی که بر این باور باشید که انجام کاری واقعاً وحشتناک است از انجام آن اجتناب می‌کنید.

### چرا اهمال‌کاری می‌کنید؟

آزمون خودارزیابی زیر به شما کمک می‌کند تا دلایلی را که باعث اهمال‌کاری در شما می‌شوند، بیابید. فهرستی از شایع‌ترین دلایل اهمال‌کاری به همراه سؤالاتی که به شما در ارزیابی کمک می‌کند، در زیر آمده است. اگر پاسخ شما به سؤالی بلی است دایره‌ی کنار آن سؤال را علامت بزنید.

#### ترس از شکست

- زمانی که با کاری روبرو می‌شوید، آیا دائماً به چیزهایی فکر می‌کنید که ممکن است نتیجه‌ی کار را خراب کند؟
- آیا به جای فکر کردن به موفقیت، خود را فردی شکست خورده تصور می‌کنید؟
- آیا دائماً در ذهن می‌آورید که اگر شکست بخورید، واکنش اطرافیان شما به این شکست چیست؟
- آیا همواره دوست دارید مواردی مثل کمبود زمان یا تلاش نکردن را در شکست‌تان مقصر بدانید؟
- آیا بر این باور هستید که بهتر است اصلاً تلاش نکنید تا این‌که نهایت تلاش‌تان را بکنید و باز هم شکست بخورید؟

#### ترس از موفقیت

- آیا از تغییراتی که در نتیجه‌ی موفقیت ایجاد می‌شود می‌ترسید؟
- آیا از این‌که با موفقیت، مسئولیت جدیدی به شما محول شود یا انتظارات بالاتری از شما به وجود آید، می‌ترسید؟
- آیا نگران هستید که موفقیت، شما را از دوستان و خانواده‌تان جدا کند؟
- آیا احساس می‌کنید موفقیت شما دل دیگران را می‌شکند و باعث می‌شود که از خودشان ناامید شوند؟

□ آیا احساس می‌کنید موفقیت شما منجر می‌شود دیگران از "واقعیت‌های درونی شما" باخبر شوند؟

*اعتماد به نفس پایین*

□ آیا شما خود را بی‌کفایت یا حقیر می‌پندارید؟

□ آیا احساس می‌کنید اعتماد به نفس ندارید؟

□ زمانی که دیگران از شما می‌خواهند کاری را انجام بدهید، اولین عکس‌العمل شما "نه" یا "من نمی‌توانم" است؟

□ آیا تا حد ممکن سعی می‌کنید کارها را به عهده‌ی دیگران بگذارید تا آن‌ها به جای شما انجام دهند؟

□ آیا بخشی از دلیل اهمال کاری شما این است که خود را قابل یا توانا نمی‌بینید؟

*خودکارآمدی پایین*

□ آیا زمانی که قرار است برخی کارها را انجام دهید، احساس می‌کنید که توانایی انجام آن را ندارید؟

□ آیا احساس می‌کنید مهارت‌های ابتدایی لازم برای انجام یک پروژه‌ی خاص را ندارید؟

□ آیا زمانی که با یک کار پیچیده روبرو می‌شوید احساس ناامیدی می‌کنید؟

□ آیا زمانی که احساس می‌کنید نمی‌توانید از پس انجام کاری برآیید به راحتی آن را رها می‌کنید؟

□ آیا احساس می‌کنید دیگران بهتر از شما می‌توانند آن کار را انجام دهند؟

*کمال‌گرایی*

□ آیا بر این باور هستید که اگر می‌خواهید کاری را انجام دهید، باید تلاش کنید تا آن را به عالی‌ترین نحو ممکن انجام دهید؟

□ زمانی که همه چیز کاملاً خوب پیش نمی‌رود، ایستادگی و ادامه دادن کار برایتان سخت است؟

□ آیا احساس می‌کنید دیگران از شما انتظار دارند که عالی باشید؟

□ آیا ترجیح می‌دهید از انجام کاری اجتناب کنید تا این‌که کار را با کیفیت کمتری انجام دهید؟

□ آیا دقت کرده‌اید که زمان زیادی را صرف انجام کارها می‌کنید و کند پیش می‌روید؟

*مشکل داشتن با عدم قطعیت*

□ آیا شما از عدم قطعیت در نتیجه‌ی کارها ناراحت می‌شوید؟

□ آیا شما فکر می‌کنید باید نتیجه‌ی کار یا پروژه را قبل از شروع آن بدانید؟

□ اگر با عدم قطعیت مواجه شوید، نگران می‌شوید و درباره‌ی آن زیاد فکر می‌کنید؟

□ آیا ترجیح می‌دهید نتیجه‌ای منفی ولی مطمئن داشته باشید تا این که با عدم قطعیت مواجه باشید؟

□ آیا اگر ندانید نتیجه‌ی کار چه از آب در می‌آید، کارهای‌تان را انجام نمی‌دهید؟

#### مشکل در تصمیم‌گیری

□ آیا شما قبل از این که تصمیمی بگیرید به دنبال جمع کردن اطلاعات زیاد هستید؟

□ آیا باور شما که بایستی یک تصمیم عالی و بدون نقص بگیرید، باعث می‌شود اصلاً نتوانید تصمیم بگیرید؟

□ آیا بیشتر به دوری از تصمیم نادرست توجه دارید تا انجام کار؟

□ آیا زمانی که می‌خواهید چیزی را انتخاب کنید، به خاطر گزینه‌های زیادی که در ذهنتان دارید احساس سردرگمی می‌کنید؟

□ آیا ترجیح می‌دهید اصلاً تصمیم نگیرید تا این که تصمیمی بگیرید که بعداً پشیمان شوید؟

#### بیزاری از انجام کار

□ آیا تنفرتان از انجام کاری را با اجتناب کردن از آن نشان می‌دهید؟

□ آیا پشت‌کار داشتن در کاری که کسل‌کننده یا ناخوشایند شده، برای‌تان دشوار است؟

□ آیا احساس می‌کنید که اگر از کاری لذت نمی‌برید مجبور نیستید آن را انجام ندهید؟

□ آیا غالباً حتی قبل از شروع کار، از کاه، کوه می‌سازید و خود را متقاعد می‌کنید که انجام آن کار واقعاً ناخوشایند است؟

□ آیا معمولاً پس از این که کاری را انجام می‌دهید به این نتیجه می‌رسید که آن قدر هم که فکر می‌کردید بد نبود؟

### دلایل شما برای اهمال کاری چیست؟

آزمون خودارزیابی، رایج‌ترین دلایل شما را برای اهمال کاری مشخص می‌سازد. به جواب‌هایی که داده‌اید نگاهی بیندازید. احتمالاً مثل اغلب افراد، شما هم بیش از یک دلیل را علامت‌گذاری کرده‌اید. برای مثال، ممکن است شما چندین مورد مثل مشکل با عدم قطعیت، خودکارآمدی پایین و ترس از موفقیت را علامت زده باشید. یا ممکن است هم سؤالات مربوط به ترس از شکست و هم سؤالات ترس از موفقیت را همزمان علامت زده باشید. این کاملاً عادی است که بیش از یک دلیل را به عنوان پاسخ، علامت زده باشید. در اینجا هدف این است که به شایع‌ترین عللی که پشت اهمال کاری شما وجود دارند، پی‌ببرید و نه لزوماً همه‌ی علل.

به دلایل مختلف در پاسخ‌نامه‌ی خود نگاهی بیندازید. کدام دلایل را بیشتر علامت زده‌اید؟ آن‌ها را

در زیر بنویسید:

۳ مورد از مهمترین دلایل اهمال کاری من عبارت است از:



- ۱-  
 ----- ۲-  
 ----- ۳-

به ۳ زمینه‌ای که فهرست کردید توجه کرده و هنگام کار با این کتاب تلاش‌تان را روی این زمینه‌ها متمرکز کنید. پیشنهاد ما این است که حتماً این کتاب را کامل مطالعه کنید چرا که باعث می‌شود خود را با همه‌ی ابزارهای لازم برای غلبه بر اضطراب و اهمال‌کاری مجهز نمایید. با این وجود، اگر ترس‌ها یا نگرانی‌های خاصی دارید که غالباً با آن‌ها درگیر هستید، جدول زیر شما را به فصل‌هایی که به این زمینه‌های خاص پرداخته، هدایت خواهد کرد.

### از کدام فصل کمک بگیرم

|            |                     |
|------------|---------------------|
| فصل ۴      | ترس از شکست         |
| فصل ۴      | ترس از موفقیت       |
| فصل ۵      | اعتماد به نفس پایین |
| فصل ۵      | خودکارآمدی پایین    |
| فصل ۶      | کمال‌گرایی          |
| فصل ۶      | مشکل با عدم قطعیت   |
| فصول ۶، ۸  | مشکل در تصمیم‌گیری  |
| فصول ۹، ۱۱ | بیزاری از انجام کار |

### گام‌های بعدی

اکنون شما به رایج‌ترین دلایل اهمال‌کاری پی بردید و علل اهمال‌کاری خود را نیز شناسایی کرده‌اید. همچنین فهمیدید کدام زمینه‌ها بیشترین تأثیر را بر روی اهمال‌کاری‌تان دارند. اکنون شما برای مدیریت اهمال‌کاری خود، با اطلاعاتی مهم مجهز هستید. در فصول آتی از این اطلاعات استفاده خواهید کرد تا بتوانید راهکارهای معرفی شده در این کتاب را به بهترین نحو به کار ببندید.

### نکات کلیدی

- ◆ الگوهای شایعی برای اهمال‌کاری ناشی از اضطراب وجود دارد: ترس از شکست، ترس از موفقیت، اعتماد به نفس پایین، خودکارآمدی پایین، کمال‌گرایی، مشکل با عدم قطعیت، مشکل در تصمیم‌گیری و بیزاری از انجام کار.
- ◆ شناسایی دلایل خاص شما برای اهمال‌کاری، گامی مهم است برای آن که مجدداً بتوانید کنترل زمان خود را در دست بگیرید.
- ◆ به محض این که دلایل اصلی اهمال‌کاری خود را شناسایی کردید، می‌توانید تکنیک‌هایی را که در این کتاب آمده برای غلبه بر آن به کار ببندید.

## فصل ۳

### انگیزه ایجاد کنید و خود را متعهد کنید

یکی از کلیدهای غلبه بر اهمال‌کاری ناشی از اضطراب، تعهد به تغییر است. با این وجود، زمانی که می‌خواهیم از این‌گونه تغییرات مهم در زندگی خود ایجاد کنیم، اغلب، احساس دودلی به سراغ ما می‌آید. درباره اهمال‌کاری ناشی از اضطراب هم، ممکن است شما همین احساس را داشته باشید. بخشی از وجود شما می‌خواهد تغییر کند اما بخشی دیگر هنوز مردد است. از آن‌جا که غلبه بر اهمال‌کاری ناشی از اضطراب، کاری دشوار است، به انگیزه‌های قوی و تعهدی محکم برای تغییر در زندگی‌تان نیاز خواهید داشت.

در این فصل، کاربرگ‌هایی را خواهید دید که به شما کمک می‌کند تا انگیزه‌تان را برای تغییر، قوی‌تر کنید. ابتدا، نگاهی به محاسن و معایب اهمال‌کاری خواهید انداخت و سپس به موارد اصلی‌ای که اهمال‌کاری از آن طریق، باعث ایجاد مشکل در زندگی شما شده اشاره خواهید کرد. پس از آن محاسن غلبه بر اهمال‌کاری را خواهید شناخت. در انتهای فصل نیز، ما از شما می‌خواهیم که برای تغییر به دیگران تعهد بدهید.

#### راه و چاه موفقیت

اگر شما هم مثل خیلی از دیگر افراد عادی هستید، این اولین باری نیست که سعی می‌کنید در زندگی‌تان تغییر ایجاد کنید. اکثر ما، گه‌گاه سعی می‌کنیم که به طریقی خود را تغییر دهیم. در کل تلاش برای ایجاد تغییرات مثبت، بخشی از زندگی است که می‌تواند با انجام کارهایی مثل کم کردن وزن، بیشتر ورزش کردن، بیشتر وقت گذاشتن برای کودکان‌مان، کمتر پول خرج کردن، ترک کردن سیگار یا غیره، باشد.

اگر تابه‌حال برای تغییر، تلاش کرده باشید، متأسفانه می‌دانید که تغییر کردن در زندگی چه قدر دشوار است. بگذارید که واضح‌تر بگوییم: تغییر کردن سخت است. نیازی نیست که راه دور بروید، کافی است نگاهی به لیست خواسته‌های‌تان در ابتدای سال نو بیندازید. هر بار، سال را با فهرستی از اهداف و

طرح‌های جدید شروع می‌کنیم اما در بیشتر موارد، ما تسلیم عادات قدیمی خود می‌شویم و این خواسته‌ها به سرعت کنار گذاشته می‌شوند.

اما همان قدر که موفقیت در این راه، دشوار به نظر می‌آید، به همان اندازه هم، راه‌های روشنی برای رسیدن به آن وجود دارد. همان‌طور که در ابتدای این فصل گفته شد، موفقیت شما در غلبه بر اهمال‌کاری ناشی از اضطراب، کاملاً منوط به دو عامل اساسی است: انگیزه و تعهد.

انگیزه، به این معنی است که مصمم هستید که ایجاد تغییر جزو مهمترین الویت‌های تان باشد. ما می‌دانیم که انگیزه، نقش اصلی را در ایجاد تغییر ایفا می‌کند. اما ایجاد انگیزه یعنی چه؟ متخصصانی که در زمینه ایجاد انگیزه کار کرده‌اند، می‌گویند کسانی که انگیزه‌ی زیادی برای ایجاد تغییر در زندگی‌شان دارند، دارای ۳ خصیصه‌ی زیر هستند: می‌دانند که تغییر برای‌شان اهمیت زیادی دارد، به توانایی خود در ایجاد تغییر اطمینان دارند و هم‌اکنون، آماده‌ی تغییر هستند (میلر<sup>۱</sup> و رلنیک<sup>۲</sup>، ۲۰۰۲). هنگام انجام تمرینات این فصل، این ۳ عامل را در ذهن خود داشته باشید.

تعهد، عامل مهم دیگر در موفقیت بوده و بدین معناست که شما قصد دارید مصمم و مداوم کار کنید تا به اهداف تان برسید. ایجاد تغییرات سخت در زندگی، فراز و نشیب زیادی به همراه می‌آورد. هنگام کار بر روی اهمال‌کاری ناشی از اضطراب، متوجه خواهید شد که تغییر کردن، مثل یک چرخ‌وفلک با افت و خیز شدید، همراه است. گاهی اوقات با پیشرفت‌های زیاد و موفقیت همراه است و زمان‌هایی نیز ناکامی و شکست نصیب شما خواهد شد، طوری که در اثر این احساس شکست و عدم دست‌یافتن به موفقیت، می‌خواهید همه چیز را رها کنید. در چنین شرایطی است که متعهد بودن به شما کمک خواهد کرد و تعهد شما، به شما قدرت می‌دهد تا مصراانه کار کنید و به اهداف تان برسید. مطمئناً، روش‌هایی که در این کتاب شرح می‌دهیم، کارا هستند اما برای این که شما هم نتیجه بگیرید، تلاش مستمر شما را می‌طلبد. در بخش‌های بعدی، روی ایجاد انگیزه و تقویت تعهد تان برای غلبه بر اهمال‌کاری ناشی از اضطراب، کار خواهید کرد.

## در خودتان انگیزه ایجاد کنید

اگر درست نگاه کنیم، اهمال‌کاری ناشی از اضطراب، محاسنی هم دارد و این محاسن، می‌تواند از مهمترین موانع ایجاد انگیزه باشند. اکثر افراد با این دید به قضیه نگاه نمی‌کنند که اهمال‌کاری، محاسن زیادی هم دارد. اغلب ما فکر می‌کنیم اهمال‌کاری، فقط یک مفهوم منفی است و از آن‌جایی که شما هم مشغول خواندن این کتاب هستید، احتمالاً شما هم همین‌گونه فکر می‌کنید!

اما در واقع، اهمال‌کاری سودهایی هم دارد. سود اهمال‌کاری ناشی از اضطراب غالباً آشکار نیست اما می‌تواند انگیزه شما را برای تغییر، سست کند. به چند مثال زیر از محاسن اهمال‌کاری توجه کنید:

---

1. Miller  
2. Rollnick

- ◆ کارهایی که دوست ندارید را انجام نمی‌دهید و در عوض به کارهایی که از آن لذت می‌برید، می‌پردازید.
  - ◆ مشکلات، بدون این‌که شما هیچ تلاشی بکنید، در نهایت حل می‌شوند.
  - ◆ لازم نیست که نگران احتمال شکست- یا موفقیت- باشید.
  - ◆ از احساس بدی که زمان انجام کارهایی که از آن‌ها هراس دارید، خواهید داشت، دوری می‌کنید.
  - ◆ می‌توانید از اضطرابی که برای انجام کار خاصی دارید، به دور باشید.
  - ◆ ممکن است برخی از افراد به کمک شما بیایند و به‌جای شما آن کار را انجام دهند.
  - ◆ خواسته‌هایی که بر گردن شما بوده، به دلیل اینکه خود را کنار کشیده‌اید از دوش شما برداشته می‌شود.
- محاسن اهمال‌کاری برای شما هرچه که باشد، آگاهی از آن، در خلاص شدن از دست عادات اهمال‌کاری به شما کمک خواهد کرد.
- البته، اهمال‌کاری اشکالات خودش را هم دارد، باید دید زمانی که سود و زیان آن را با هم مقایسه می‌کنید، کدام کفه برای شما سنگین‌تر می‌شود؟ آیا سود حاصل از اهمال‌کاری‌تان بیشتر است یا زیان آن؟ برای ایجاد یک انگیزه‌ی قوی که در تمام طول کار سخت پیش‌روی‌تان در رسیدن به هدف، یار شما باشد نیاز است که یک تحلیل سود-زیان انجام دهید تا ببینید که بالاخره سود اهمال‌کاری بیشتر است یا زیان آن.

#### تمرین: تحلیل سود-زیان انجام دهید

به کمک کاربرگی که در زیر آمده، می‌توانید میزان عادت اهمال‌کاری خود را مشخص کنید. این صفحه از وسط به دو نیمه تقسیم شده است. سمت راست، زیر قسمت زیان‌ها، فهرست تمام زیان‌های ناشی از اجتناب کردن از انجام کارهایی که دوست ندارید را می‌نویسید. سمت چپ، در قسمت "سودها" فهرست تمام سودهای حاصل از طفره رفتن از انجام آن کارها را می‌نویسید. ما برای پنج مورد، جای کافی گذاشته‌ایم اما شاید فهرست شما بیشتر از این تعداد شود. پس اگر نیاز بود می‌توانید تعداد سطرها را اضافه کنید.

#### تحلیل سود-زیان

| سودها   | زیان‌ها |
|---------|---------|
| ..... ۱ | ..... ۱ |
| ..... ۲ | ..... ۲ |
| ..... ۳ | ..... ۳ |

|         |         |
|---------|---------|
| ..... ۴ | ..... ۴ |
| ..... ۵ | ..... ۵ |

نمونه زیر را شیلاً<sup>۱</sup> پر کرده است:

### تحلیل سود-زیان

| سودها   | زیان‌ها                                 |
|---|---|
| ۱. کارهای دیگری که برایم جالب‌تر است را انجام می‌دهم. | ۱. سرکار، همیشه از کارهایم عقب هستم.    |
| ۲. نباید با ترس‌هایی که از شکست دارم، مواجه شوم.      | ۲. خودم را بازنده می‌دانم.              |
| ۳. فکر می‌کنم زمانم در دست خودم است.                  | ۳. دیگران من را فرد ضعیفی می‌دانند.     |
| ۴. نباید زیاد تلاش کنم.                               | ۴. دوستان و اقوامم، امیدی به من ندارند. |
| ۵. می‌توانم از فشار بیشتر و حواشی موفقیت به‌دور باشم. | ۵. عملکرد من در حد قابلیت‌هایم نیست.    |

اکنون که شما تمام سودها و زیان‌های اهمال‌کاری را فهرست کردید، به هر دو قسمت نگاهی بیندازید، کدام قسمت برنده است؟ آیا اهمال‌کاری، بیشتر به نفع شما عمل می‌کند یا به ضررتان؟

### آماده باشید

حالا که سهم سود و زیان ناشی از اهمال‌کاری را مشخص کردید، فرض می‌کنیم شما دریافتید که اهمال‌کاری، بیشتر به ضررتان است تا به نفع شما. گام بعدی این است که مشخص کنید شما واقعاً چه قدر آماده تغییر هستید. "آماده شدن"، بدین معنی است که شما تصمیم گرفته‌اید که همین حالا، برای غلبه بر اهمال‌کاری‌تان دست‌به‌کار شوید- یعنی شما انگیزه‌ی تغییر را دارید و آماده‌اید که هم‌اکنون این کار را انجام دهید.

برای آمادگی نیاز است که دو گام زیر را بردارید: مزایای غلبه بر اهمال‌کاری را مشخص کنید و هدفی واقعی و دارای خروجی را تعیین کنید.